VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha®

SABORES DE PRIMAVERA

Dias mais amenos, cheiro a flores... Das entradas às sobemesas, sugestões para a estação mais colorida do ano

Wraps de atum

Surpreendentes, económicos e fáceis de preparar...

Muesli e barras de cereais

Uma ideia original para *snacks* ou pequeno-almoço

Ideias práticas

Beringela estufada, Massa com legumes e sésamo, Empada de galinha, Cogumelos com ricotta e pesto...

Taça de fruta com creme inglês Pág. 25

Lanches e sobremesas

Pão de manga
Gelado de leite de coco
Panacotta com molho de maracujá
Tarte de maçã
Queques de muesli

Bimby

08

MAIO 2009
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Prepare-se para o Verão, sem cortar o prazer a meio.

Nós já cortámos as calorias do açúcar pela metade.

A RAR oferece-lhe o que nunca pensou ser possível: um açúcar light. Tem o mesmo sabor e textura do açúcar tradicional, mas com menos 50% das calorias. Com ele, pode preparar os doces mais frescos e irresistíveis, dos tradicionais aos mais inovadores. E é simples de usar! Para obter o mesmo resultado nas suas receitas, basta utilizar metade dos gramas do açúcar tradicional. Tem também à sua disposição sticks de açúcar light RAR para o seu café ou chá! Consegue resistir a esta tentação?

RAR

AÇÚCAR LIGHT

Todo o açúcar, metade das calorias.

Saiba mais em **www.docerar.pt**

A sua Bimby em plena Primavera

...Os dias estão mais compridos, de manhã e ao final do dia sentimos o aroma intenso que se solta dos jardins – parece que cheira a flores! -, as temperaturas mais mornas já nos fizeram arrumar a roupa de Inverno...Estamos em Maio, em plena Primavera. Trata-se de um momento de mudança de ciclo e de uma oportunidade para renovar muitos dos nossos hábitos de vida. Apetece fazer algumas obras em casa, deitar fora alguma roupa antiga, "dar um jeito" à garagem, às plantas do jardim, etc. Apetece, também, aproveitar em pleno o que podemos fazer ao ar livre e melhorar as refeições dos dias mais quentes que aí vêm.

Explorar novos sabores, outras texturas e alimentos completamente diferentes é uma das propostas desta edição. Queremos com isso, dar um contributo para que as suas refeições sejam mais criativas, para que quebre a monotonia. Afinal estamos na Primavera! Julgamos que wraps com atum, pão com manga, iogurtes de soja com frutos silvestres ou uma mousse de chocolate branco com hortelã - entre tantas outras ideias - são exemplos dessa criatividade que queremos ajudar a estimular. Além deste aspecto, esta edição mantém-se fiel a dois compromissos que temos consigo: a sua saúde e o seu orçamento mensal. Conte connosco para lhe sugerirmos receitas económicas, adequadas aos tempos em que vivemos, e para lhe mostrarmos caminhos para uma alimentação mais saudável. Sem fundamentalismos e sem apelar a dietas restritivas, tantas vezes inconsequentes, a Dra Lília Amaral fala-nos da importância das frutas e de como tirar melhor partido delas.

Agora que já desvendámos um pouco do que vai encontrar nas páginas seguintes, desejamos-lhe uma excelente Primavera, com muitos sabores e momentos de alegria, em família ou junto daqueles que mais gosta.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA

Qualquer pessoa pode juntar-se à rede de Agentes Bimby. É verdade! Basta apenas que esteja motivado, que tenha espírito de equipa e facilidade de comunicação. Visite-nos e fique a saber tudo. Estamos à sua espera...

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 41

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias,
Lt. 4.25.01A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel. 21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

PALHAIS | SUL DO TEJO
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro
Rua João Lino
Armazém 1N, Palhais
2835-222 Barreiro
Tel.: 21 214 71 20
Fax: 21 214 71 29

Massas, fermentos e outras dúvidas...

Chegaram-nos vários emails com questões relacionadas com a massa para pão, pizza, quiches e tartes. Com as nossas respostas, fique a saber mais...

Melhorar pão e massas

Adorei a vossa ideia de nos pôr a fazer pão na Bimby. Cá em casa, tanto eu como o meu marido e as crianças, adoramos pão e pizzas. Temo-nos divertido imenso a experimentar novas receitas e a acrescentar frutos secos a alguns pães. Como gostava de melhorar ainda mais essas receitas, quero perceber a diferença que há entre diferentes fermentos, assim como a sua melhor utilização. Será que podem ajudar?
Fernanda P. Aires

Claro que a podemos ajudar. Estamos aqui para isso! Para lhe darmos uma resposta completa, o melhor é irmos por partes. Fique a saber que o fermento fresco leveda mais rápido, conseguindo-se com isso que as massas fiquem mais leves. Deve guardar no frigorifico e poderá mesmo congelá-lo. Quando quiser usá-lo, descongele dentro do frigorífico de um dia para o outro. O chamado fermento seco, por seu lado, tem um tempo de levedura mais lento. Estes dois tipos de fermento são exclusivamente indicados para massas lêvedas, como as que utiliza aí em casa, no pão e nas pizzas.

Diferença entre farinha 55 e 65 sem fermento

Achei super original a vossa ideia de publicar formas de fazer pão na Bimby. Como não sou uma expert em cozinha - mas , gostava que me esclarecessem sobre a designação "Farinha 55" e "Farinha 65". Há alguma diferença especial entre elas? Será que uma é mais indicada para bolos? Agradeço desde já os vossos esclarecimentos.
Vanessa Gomes

Não tem nada que agradecer. A sua dúvida é muito importante e consideramos que a nossa resposta também vai ser útil a muitos outros leitores. Para começar, fique com a noção de que poderá fazer qualquer tipo de massa lêveda com ambas as farinhas. A do tipo 55 é mais fina e a mais indicada para confecção de bolos. Se for utilizada para fazer massas - por exemplo, como a do pão ou pizza - terá que acrescentar um pouco mais de farinha - cerca de 20 a 30 g. A farinha do tipo 65 é a mais indicada para confecção de pães e pizzas, mas também poderá fazer bolos.

Tartes e quiches

Costumo fazer tartes e quiches com muita frequência. Como faço muito desporto, acabam por ser uma solução leve e rápida. Com uma salada a acompanhar...não há melhor. Acontece, no entanto, que a receita da massa nem sempre me sai perfeita. Ajudem-me pois não sei se me está a escapar alguma coisa...
Patrícia O. Alves

Estamos consigo. As quiches e as tartes são uma alternativa muito versátil. Nós também fazemos muitas! Para melhor resultado da sua tarte/quiche, leve a massa da base ao forno pré-aquecido a 180°C cerca de 10-15 minutos para uma pré-cozedura enquanto prepara o recheio. Lembre-se de picar a massa com um garfo para que não empole, antes de a levar ao forno. É importante, também, colocar na base da tarte quente apenas recheios quentes e, em bases frias, recheios frios. E é tudo! Boas tartes...

Mãos a cheirar a alho... ...Nunca mais!

Estou muito satisfeita com a minha Bimby e gosto imenso de ler as dicas que vocês publicam em cada edição desta revista. Cozinho frequentemente para a minha família e como detesto o cheiro a alho que fica nas mãos, gostava que me explicassem aquele truque que se pode fazer com a Bimby para descascar alhos. Uma amiga minha tentou explicar-me mas eu não percebi bem.
Paulina Sousa, via email.

Ainda bem que está satisfeita com a sua Bimby. Nós ficamos muito contentes com isso. Sobre a sua questão, fique a saber que pode passar a descascar alhos em grande quantidade, com a ajuda da Bimby. Basta que coloque no copo até 30 dentes de alho por descascar e programe **12 Seg/ ⟲/ Vel 4**. Depois, deite no copo 1000 g de água para soltar as cascas. Terminado este procedimento, guarde numa embalagem fechada com azeite no frigorífico.

Utilize este ponto de encontro

Escreva-nos para:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou **Vorwerk Portugal,**
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 - 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.

A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk.
Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

PARABÉNS!
SR^A. D^A. MARIA DA CONCEIÇÃO SIMÕES DE CARVALHO

As leitoras Bimby deram asas à sua criatividade e enviaram-nos fantásticas receitas com Leite Condensado Nestlé.

RECEITA VENCEDORA DO PASSATEMPO "LEITE CONDENSADO **NESTLÉ** NA SUA BIMBY"

GELADO DE "FILIPINOS"

Nº Pessoas: 6
Tempo: 5 Min
Grau de Dificuldade: Fácil
Custo: Económico

INGREDIENTES :
300 g bolacha "filipinos" de chocolate negro
1 lata de leite condensado Tradicional Nestlé
400 g natas frescas, bem frias

PREPARAÇÃO:
. Coloque no copo as bolachas e dê **4-5 golpes de Turbo**. Retire e reserve.
. Coloque a "borboleta", as natas e bata **2 Min/ Vel 3**.
. Adicione o leite condensado e programe **1 Min/ Vel 3**.
. Junte a bolacha reservada e envolva **2 Min/ Vel 2**.
. Deite este preparado numa forma tipo bolo inglês, forrada com película aderente e leve ao congelador.
. Sirva em fatias, regado com molho e raspas de chocolate.

RESTANTES VENCEDORES

Mil Folhas de Chocolate e Avelã | Srª. Dª. Angélica Marques Monginho
Gelado de Cupuaçu | Srª. Dª. Paula Susana Freitas Alves Costa
Delícia de Abacate | Srª. Dª. Mariza Fevereiro Martins
Baba de Camelo | Srª. Dª. Maria do Carmo Ferreira

A receita vencedora recebe um saco de transporte Bimby e "O Livro Doce" da Nestlé.
Cada um dos restantes vencedores recebe um kit de utensílios de cozinha para a Bimby e "O Livro Doce" da Nestlé.
Os prémios (Bimby e Nestlé) serão enviados pelo correio.

Muesli e barras de cereais Energia sempre à mão...

Seja no escritório, no ginásio ou nos dias de escola dos seus filhos, as barras de cereais podem ser muito úteis. Reduza mais esta despesa no seu orçamento e comece a prepará-las em casa, com a ajuda da sua Bimby.

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Quem vive em família, com uma vida profissional exigente e com crianças em idade escolar, sabe bem como as manhãs podem passar por momentos muito atribulados. São os banhos, os atrasos e as teimosias ao vestir, o arrumar das mochilas, o retocar da maquilhagem e... a preparação dos pequenos almoços. Muitas vezes, contra as regras mais elementares daquilo que se consideram hábitos alimentares saudáveis, a vitima acaba por ser a primeira refeição do dia - ou é feita à pressa ou é mesmo posta de lado. E se num adulto isto é um erro gravíssimo, imagine-se numa criança, que terá pela frente um dia de escola que lhe vai exigir desgaste físico, concentração e um bom desempenho intelectual.

Muitas de nós, aqui na Bimby, também somos mães e conhecemos bem este problema. Mais, o nosso esforço criativo, para preparar receitas e soluções para o seu dia-a-dia passa exactamente pela observação que fazemos da realidade. As suas preocupações quotidianas, como a logística pessoal e familiar, são iguais às nossas. É por esta razão, que lhe apresentamos nesta edição o muesli e as barras de cereais, duas soluções que já fazem parte dos nossos hábitos de vida, mas que até aqui só podiam ser adquiridos nas lojas. Além de económicas e fáceis de preparar, são muito versáteis.

Os cereais devem fazer parte da nossa alimentação, que será mais rica quanto mais variada. E todos sabemos que o pequeno almoço é uma excelente oportunidade para trazermos este tipo de alimento para o nosso dia-a-dia. Ricos em fibras, têm a virtude de melhorar o trânsito intestinal, além de oferecerem ao organismo nutrientes importantes. No caso do muesli, têm ainda a virtude de poderem ser acompanhados por frutos secos, como as nozes, amêndoas e avelãs. E para quebrar a monotonia, em alternativa a uma taça de leite simples, o muesli pode ser adicionado a iogurte, também ele preparado na sua Bimby.

Uma solução em barra. A partir do muesli vai poder preparar também óptimas barras de cereais, que como sabemos são muito úteis para levar para a escola, para guardar na gaveta do escritório ou mesmo para ter em casa. São um óptimo *snack* naqueles momentos em que a fome dá sinal e a hora da refeição ainda vem longe ou como complemento ao lanche dos mais novos. Siga, então, as receitas que estivemos a preparar e escreva-nos. Queremos saber se correu tudo bem e se lhe fomos úteis.

Agora já pode começar a fazer Muesli e barras de cereais com a ajuda da sua Bimby. Além de trazer este alimento mais facilmente para as suas refeições, vai poupar algum dinheiro ao seu orçamento familiar...

Muesli

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

25 g nozes
25 g amêndoas
25 g avelãs
250 g aveia
25 g sementes de sésamo
25 g sementes de linhaça
25 g sementes de girassol
25 g sementes verdes de abóbora
50 g coco ralado
1 c. chá de canela em pó
50 g mel
50 g mistura de frutas secas
50 g passas de uva ou corintos

APROX. 600 g

10 Seg

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 160ºC.
. Coloque no copo as nozes, as amêndoas, as avelãs e dê **4 golpes de Turbo**. Retire para um tabuleiro de ir ao forno e junte os restantes ingredientes excepto as frutas e as passas de uva.
. Leve ao forno cerca de 20 minutos, tendo o cuidado de envolver o preparado pelo menos 3 vezes, para que fique dourado todo por igual.
. Coloque no copo a mistura de frutas, as passas de uva e dê **3 golpes de Turbo**. Junte ao muesli depois de o retirar do forno. Deixe arrefecer e guarde-o em recipientes fechados.

Barras de muesli crocante

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

140 g açúcar mascavado
60 g geleia de milho
120 g margarina p/ culinária
500 g muesli feito na Bimby

18 UN
de 40 g cada

5
Min

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 160ºC.
. Forre com papel vegetal o fundo e as laterais de um tabuleiro com aprox. 30X20cm.
. Coloque no copo o açúcar, a geleia, a margarina e programe **5 Min/ 100º/ Vel** ↺.
. Retire a calda e envolva com o muesli numa taça. Coloque o preparado no tabuleiro, alise bem com a espátula e leve ao forno cerca de 30 minutos.
. Desenforme enquanto estiver morno. Corte em forma de barras.
. Guarde as barras num recipiente hermeticamente fechado ou envolva individualmente em película aderente.

Ponha mais fruta em cada dia da sua vida...

Se Eva sucumbiu aos encantos de uma maçã, deixe-se também tentar por este e outros frutos, que muitas e boas razões há para isso... Doces e sumarentos, com nutrientes imprescindíveis à saúde e bem-estar, são verdadeiros prazeres do paladar que inundam o ar com aromas frescos e primaveris.

DRA. **LILIA AMARAL** | MICROBIOLOGISTA

Ao que consta, tudo começou com uma maçã. Cansada de tanto argumentar para que Eva provasse o fruto proibido, a serpente teve uma ideia brilhante – "Não engorda!" Aí, Eva não resistiu... Se nos transportássemos para os jardins do Éden, bem podíamos imaginar o desespero da serpente. De pouco lhe terá adiantado afirmar que a maçã tem vitaminas, minerais, que é tónica, reconstituinte, hidratante, que tem antioxidantes ou que previne doenças cardiovasculares. É óbvio que, no paraíso, não haveria preocupações desse tipo! Já ficar eternamente elegante é proposta que não se recusa...

Que não seja só esse o motivo para cair em tentação, porque não faltam razões para comer maçã e outros frutos... além de ajudarem a manter a linha, é claro! Depois de um Inverno em que escasseia a luminosidade, o frio pede comidas mais fortes e a variedade de frutas não é grande, o organismo esgota as reservas

Seja em sumos naturais ou em peças inteiras, a fruta deve fazer parte dos nossos hábitos alimentares. Seja nas crianças, nos adultos ou nos seniores, as quantidades podem chegar a cinco porções ao dia. Aproveite, também, para variar, pois cada tipo de fruta tem virtudes específicas.

e pede nutrientes tónicos e regeneradores. A Natureza responde, oferecendo-nos um conjunto de frutos que nos atraem instintivamente, como se deles dependêssemos para recarregar as "baterias" e refazer o nosso "capital de saúde". Pêssegos, ameixas, damascos, morangos, e tantos mais, hidratam, favorecem a eliminação de toxinas, remineralizam e tonificam.

A época é de fruta, e a fruta... deve ser da época. Porque é colhida em plena maturação e os nutrientes não se degradam em circuitos de distribuição complexos, que podem envolver o seu armazenamento e amadurecimento artificial. Porque respeitam os ciclos naturais de produção, o que tem repercussões no meio ambiente. Porque são mais económicas e porque são, incontestavelmente, mais saborosas!

Frutos puros, impuros e assim assim... Os frutos sempre fizeram parte da alimentação do Homem. Afinal, estavam disponíveis nas árvores, era só colhê-los! Mas o "valor" que se lhes atribuía foi variando ao longo dos tempos. Há cerca de 8000 anos, desenvolveram-se técnicas agrícolas no chamado Crescente Fértil (uma zona entre o Egipto e a Mesopotâmia) que permitiram um abastecimento regular de alimentos, e consequentemente, o desenvolvimento das primeiras civilizações, das primeiras escritas, das primeiras cidades. Os famosos Jardins Suspensos da Babilónia seriam, essencialmente, pomares construídos através de um sofisticado sistema de irrigação. Na sua expansão para o Oriente, os Romanos aprenderam a apreciar as qualidades da fruta, e nunca a dispensavam nos seus banquetes, nos quais se deliciavam com pêssegos vindos da Pérsia ou damascos da Arménia, atingindo estes preços exorbitantes. Cabe aos Árabes, também, um importante papel na viagem de alguns frutos até ao Norte de África, tendo sido responsáveis pela introdução da laranja na Península Ibérica, ainda que a sua origem esteja na China.

No entanto, na Europa medieval, em que o obscurantismo dava o mote, consideravam-se "impuros" todos os vegetais que crescessem no subsolo, território do diabo... Assim, as elites desprezavam legumes como a cenoura, o nabo, e frutos como... o morango! Para gente com tão nobres pergaminhos só serviam os frutos que crescessem em árvores. Estes sim, próximos do céu, eram aceitáveis, pelo que lá iam comendo cerejas, ameixas, damascos ou pêssegos.

A partir dos anos 50 do século passado, razões dietéticas levaram a que passassemos a olhar os frutos numa perspectiva completamente diferente. Seja esse ou outro o argumento, a bem de uma alimentação equilibrada, que ninguém mais nos retire estes deliciosos prazeres frescos e saudáveis!

Especialistas recomendam: Fruta todos os dias!

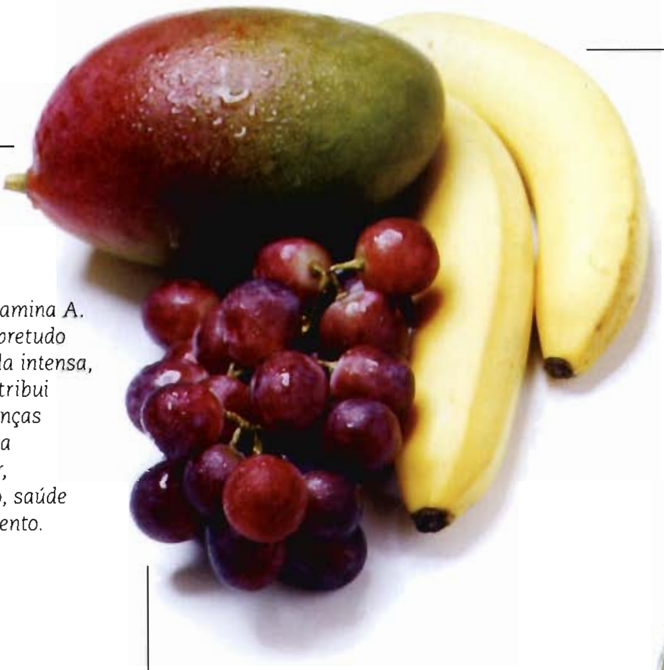
Sabia que a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que se coma 5 porções de fruta por dia? Uma porção de fruta corresponde a uma peça de fruta, a uma chávena de frutos pequenos (ex. uvas ou framboesas) ou a um copo de sumo, preparado na sua Bimby. Para tirar o melhor partido da fruta, tome nota:

- **Lave bem** a fruta antes de comer, mas não a mergulhe inutilmente em água, para não perder nutrientes solúveis – vitamina C, minerais.
- Consuma-a, de preferência, **crua** e com **casca**.
- Se tem **dificuldade em digerir** certas frutas cruas, faça cozeduras brandas e rápidas, ou cozinhe-as a vapor. A cozedura torna as fibras mais macias.
- Para **cozer**, corte a fruta em pedaços grandes e mergulhe-os em água a ferver, não em água fria, para evitar a degradação das vitaminas.
- Comece o dia com um **bom pequeno almoço** que inclua fruta – dê exemplo aos seus filhos.
- **Varie** o mais possível a fruta que consome, e **não exagere** – nenhum alimento, só por si, pode ser responsável por uma alimentação saudável.

Atenção às saladas de fruta
...que muitas vezes, de forma incorrecta, são preparadas com base no aproveitamento de fruta que já não está em condições normais de consumo.

Muitos sabores, mais saúde...

Cerca de 80 a 90 por cento dos frutos são constituídos por água, necessária à hidratação dos nossos tecidos e órgãos. Além de vitaminas e minerais, que dão ao corpo tónus e vitalidade, como essa água não fornece calorias, a fruta adapta-se a regimes de emagrecimento. Mas fique a saber mais...



Mangas
Têm caroteno ou pró vitamina A. Esta vitamina existe sobretudo nos frutos de cor amarela intensa, vermelha ou verde. Contribui para menor risco de doenças cardiovasculares, retarda o envelhecimento celular, importante para a visão, saúde da pele e para o crescimento.

Bananas
São ricas em vitamina B 9 ou ácido fólico – Indispensável ao bom funcionamento do cérebro e desenvolvimento do feto. Têm também minerais e oligoelementos –potássio, cálcio, ferro e magnésio, entre outros. O teor em sódio e potássio contribui para a regulação dos líquidos no organismo. No caso dos antioxidantes, a acção é múltipla – ajudam a retardar o envelhecimento, são anti-inflamatórios, melhoram a circulação e protegem de doenças cardiovasculares.

Uvas
Tal como as bananas, as mangas ou as laranjas, são ricas em fibras e melhoram o trânsito intestinal. Diminuem também a absorção do colesterol. No estômago, ao absorverem muita água, contribuem para a saciedade. Atrasam, também, o esvaziamento do estômago, pelo que a energia liberta-se de forma mais lenta e regular. Como absorvem muita água, diminuem a pressão sobre as paredes do intestino, o que evita diverticuloses e hemorróidas. Combatem a obstipação e alguns sintomas de irritabilidade do intestino.

Melancia
Tem vitamina B 6 ou piridoxina. Contribui para a metabolização de proteínas. Intervém no crescimento e na renovação do sangue.

Fruta biológica, suplementos, envelhecimento e outros mitos...

1 A fruta da agricultura biológica é melhor?
O facto de ser produzida sem recurso a fertilizantes químicos e pesticidas é seguramente, melhor para o ambiente. Quanto ao aspecto nutricional, os factores determinantes são as características do solo e factores climáticos, e não o método de produção. Os benefícios para a saúde não estão estabelecidos, desde que a fruta que se consuma não tenha poluentes químicos. Como não há forma de perceber se foi tratada, ou se respeita os intervalos de segurança, a fruta proveniente da agricultura biológica poderá oferecer mais garantias. Quanto ao sabor, ganha a fruta da época, seja biológica ou não...

2 Nos tempos que correm, é suficiente comer fruta ou é preciso tomar suplementos alimentares?
No contexto de uma alimentação equilibrada e variada, nada justifica que se tomem os tão conhecidos suplementos alimentares. No entanto, estes podem ser úteis pontualmente, em casos específicos em que se regista a falta de nutrientes essenciais – idosos que não têm apetite, dietas muito restritivas, gravidez ou amamentação, ou em grupos de risco. Muitas vezes são inúteis, como no caso de certas vitaminas, cujo excesso é eliminado pela urina. Em excesso, podem ser mesmo prejudiciais, contribuindo para cálculos renais ou interfe-

Peras
Vitamina B 5 ou ácido pantoténico – Intervém na transformação de lípidos e hidratos de carbono em energia. Não se esqueça que é necessário o consumo regular de vitaminas do grupo B, porque são pouco armazenadas no nosso organismo. Intervêm frequentemente em sinergia com outros compostos.

Morangos, kiwis e laranjas...
São ricos em vitamina C, que é tonificante, protege de infecções, reforça defesas do sistema imunitário e favorece cicatrização. O organismo não consegue "fabricar" esta vitamina que, como também não se acumula, tem de ser fornecida na alimentação diária, sendo o excesso eliminado. Atenção, pois degrada-se facilmente quando exposta ao ar, luz e calor.

Como vê, cada tipo de fruta tem características próprias. Tire o melhor partido de todas elas, variando os seus hábitos de consumo.

rindo com outros compostos. O consumo não deve ser aleatório, só porque está em promoção no supermercado, e nada substitui um alimento real. Mais, caso esteja a pensar em tomar este tipo de suplementos, não deixe de se aconselhar primeiro com o seu médico de família.

3 É verdade que os antioxidantes da fruta ajudam a evitar os sinais de envelhecimento?

Não se sabe exactamente o que causa o envelhecimento. Ao longo da vida, como resultado da respiração das células, produzem-se radicais livres a partir do oxigénio, o que origina um desgaste no organismo que não é anulado pelas defesas naturais. Actualmente, os diversos tipos de poluição a que estamos sujeitos tendem a aumentar ainda mais a formação desses radicais livres. Ora, sabemos já que os antioxidantes contribuem para um menor risco de certas patologias, como é o caso das que estão directamente ligadas aos processos de envelhecimento (cataratas, alterações do sistema nervoso), doenças degenerativas (cardiovasculares, diabetes), pois estimulam o sistema imunitário. Contudo, são incapazes de contrariar em absoluto a normal deterioração do organismo, nem permitem que se viva mais anos.

Ananás contra a celulite. Mas que história é essa?

Nesta época do ano, em que faltam poucos meses para o Verão, multiplicam-se as propostas de dietas. Perda de peso, de muito peso, em poucos dias e o desaparecimento da celulite, são apenas algumas das promessas anunciadas. O ananás - imagine-se - tem sido referido como uma ajuda ao combate à celulite.

Ananás contra a celulite? Há já algum tempo que várias marcas prometem acabar com a tão odiada celulite recorrendo à bromelina, uma enzima contida no ananás. Trata-se de uma enzima com a particularidade de digerir as proteínas dos alimentos, tal como o fazem outros compostos semelhantes existentes na papaia e no kiwi. Poderá, assim, ser útil no tratamento de problemas digestivos, quando há pouco suco gástrico e digestões lentas e pesadas. Certos povos africanos marinam carne de caça em papaia para a tornar mais tenra. A má notícia é que, para a celulite, nem o ananás nem outra fruta qualquer com este tipo de enzimas consegue fazer alguma coisa...

A celulite consiste numa hipertrofia das células de gordura. Ao acumular toxinas e outros resíduos que não conseguiram eliminar, as células "incham" e aumentam de tamanho. Desta forma, comprimem o que está à volta e bloqueiam a circulação sanguínea e linfática. O tecido conjuntivo perde firmeza, fica flácido e... lá nos surge a tal "pele de laranja"! Ainda que a bromelina tenha algumas propriedades anti-inflamatórias, e que a celulite seja, também, uma inflamação, este tipo de efeito é até praticamente nulo. Por outro lado, um consumo excessivo pode ser prejudicial, provocando gastrites ou úlceras.

A luta contra a celulite nada tem a ver com digestão de proteínas. Por isso, se está à espera que o ananás faça o milagre... bem, será preferível voltar-se para outro método, porque com este não vai longe!

Ideias com Ananás...
Enquanto o ananás não confirma as suas virtudes no combate à celulite, pode utilizá-lo de forma original, com bifes de peru; arroz ou legumes cozidos ou em saladas, com camarão ou lagostim.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Maio 2009

MUITOS SABORES PARA A PRIMAVERA

Estão aí os dias mais amenos, plenos de luz e alegria. Acrescente-lhes novos sabores...

Passo a passo
Wraps com recheio de atum

Preparação para o Verão
Pão de manga
Gelado de leite de coco
Panacotta com molho de maracujá

Menus

Menu Vegetariano
Cogumelos com ricotta e pesto
Lentilhas com cebola e tomate
Iogurte de soja com coco
Iogurte de soja com frutos silvestres

Menu de Fim-de-Semana
Arroz de tamboril
Mousse de chocolate branco com hortelã
Pão alentejano

Menu Dia-a-Dia
Sopa de batata-doce
Empada de galinha
Taça de fruta com creme inglês

Doces *Light* com açúcar RAR
Queques muesli
Bolo mármore
Tarte de maçã

Receitas práticas...
Massa com legumes e sésamo · Salada de arroz com molho cocktail · Bifes de peru recheados e arroz ao vapor · Salada de legumes · Beringela estufada

Para as crianças...
Biscoitos estaladiços

Wraps com recheio de atum

Dificuldade: Média

Refeições mais leves! É o que apetece em tempo de Primavera. Aqui, passo a passo, wraps de atum, originais e fáceis de preparar.

1. Cubra a massa com película aderente e deixe descansar 30 Min.

5. Recheie os wraps e sirva.

2. Divida a massa em 16 bolas.

3. Numa superfície polvilhada com farinha, estenda cada bola num círculo de aprox. 18 cm de diâmetro.

4. Coloque cada círculo numa frigideira aquecida até dourar dos dois lados.

Almoço, Lanche, Jantar? A escolha é sua...

Ingredientes p/ a massa:

500 g farinha Espiga, tipo 65
100 g banha
2 c. chá de sal
250 g água

Ingredientes p/ o recheio:

1 cebola média
1 dente de alho
1 cenoura média
1 rodela de pimento verde c/ cerca de 1 cm de largura
1 rodela de pimento vermelho c/ cerca de 1 cm de largura
3 pés de salsa
30 g azeite
½ c. chá de sal
4 latas de atum em azeite **Bom Petisco**
1 lata pequena de milho

16 UN

09
Min

Dica: Se pretender esta receita numa versão mais *light* substitua por Atum Bom Petisco ao natural.

Preparação:

. Comece por fazer a massa, coloque no copo a farinha, a banha, o sal e misture **10 Seg/ Vel 7**. Adicione a água e programe **10 Seg/ Vel 7**.

. De seguida programe **1 Min/ Vel ⸙**. Retire, cubra com película aderente e deixe descansar cerca de 30 minutos.

. Coloque no copo a cebola, o alho, a cenoura, os pimentos, a salsa, o azeite e pique **8 Seg/ Vel 4**. Com ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo.

. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**. Adicione o sal, o atum bem escorrido e programe **3 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**. Retire para uma taça e deixe que arrefeça.

. Envolva o recheio de atum com o milho.

. Divida a massa em 16 bolas de aprox. 50 g cada. Numa superfície polvilhada de farinha e com a ajuda de um rolo, estenda cada bola num círculo de 18 cm de diâmetro.

. Coloque um wrap de cada vez numa frigideira anti-aderente aquecida até dourar dos dois lados. Espalme as bolhas com uma escumadeira e empilhe.

. Mantenha os wraps quentes, recheie e sirva.

Pão de manga

Dificuldade: Média

Ingredientes:

200 g polpa de manga **Koala**
50 g margarina p/ culinária
100 g açúcar amarelo
35 g fermento de padeiro fresco
620 g farinha Espiga, tipo 65
2 ovos grandes
1 pitada de sal
120 g passas de uva
1 gema de ovo p/ pincelar

6 PAX

5 Min

Preparação:

. Coloque no copo a polpa, a margarina, o açúcar, o fermento e programe **1,30 Min/ 37°/ Vel 2**.
. Junte 300 g de farinha, os ovos e envolva **7 Seg/ Vel 6**.
. Adicione a restante farinha, o sal e amasse **3 Min/ Vel** ⚲. Nos últimos **10 Seg**. junte através do bocal da tampa as passas.
. Retire, coloque esta massa num tabuleiro polvilhado com farinha. Deixe levedar num local morno até que dobre de volume.
. Divida esta massa em seis partes iguais, faça rolos com aproximadamente 40 cm de comprimento e forme duas tranças. Pincele-as com a gema, decore com açúcar humidificado e deixe dobrar de volume.
. Leve ao forno pré-aquecido a 170°C cerca de 20 minutos.

Dica: Pode substituir o fermento de padeiro fresco por uma saqueta de fermento seco. Para fazer o açúcar humidificado, coloque numa taça 100 g de açúcar e deite algumas gotas de água. Faça montes por cima da trança. Pode congelar o pão depois de arrefecer.

Nota: Se usar a farinha tipo 55, terá que acrescentar mais 20 a 30 g de farinha.

Gelado de leite de coco

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

400 g leite de coco **Koala**
300 g leite
35 g amido de milho
140 g açúcar
3 gemas
1 pitada de sal

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **10 Min/ 90°/ Vel 2 ½**.
. Deite de imediato em formas próprias para gelados. Deixe arrefecer e leve ao congelador.

10 UNID

10 Min

Nota: Faça de véspera para ficar com a consistência desejada.

Dica: Para desenformar passe alguns segundos por água morna. Pode fazer este gelado só com leite normal.

Panacotta com molho de maracujá

Dificuldade: Fácil

Receita da agente Isabel Reis

Ingredientes p/ panacotta:

7 folhas de gelatina grandes
400 g leite
500 g natas
100 g açúcar
200 g chocolate branco p/ culinária

Ingredientes p/ o molho:

550 g polpa de maracujá c/ sementes **Koala**
100 g açúcar
50 g vinho Moscatel
10 g amido de milho

6 PAX

20 Min

Nota: **Prepare de véspera para ter a consistência desejada.**

Preparação:

. Numa taça coloque as folhas de gelatina com um pouco de água para hidratar. Reserve.

. Coloque no copo o leite, as natas, o açúcar e programe **8 Min/ 90º/ Vel 1**.

. Junte o chocolate partido em pedaços, a gelatina escorrida, espere alguns segundos para que o chocolate amacie e programe **15 Seg/ Vel 6**.

. Deite esta mistura numa forma de coroa e leve ao frigorífico.

. Com o copo limpo coloque todos os ingredientes para o molho e envolva **10 Seg/ Vel 4**. De seguida programe **12 Min/ Varoma/ Vel 1**.

. Deixe o molho arrefecer, desenforme a panacotta e deite-o sobre esta.

Cogumelos com ricotta e pesto

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

50 g molho pesto feito na Bimby
2 dentes de alho
250 g ricotta
20 cogumelos grandes frescos
Parmesão ralado q.b.
Azeite q.b.

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Faça o molho pesto conforme receita do livro Bimby base pág. 18. Reserve.
. Coloque no copo os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o queijo ricotta, o molho pesto e programe **10 Seg/ Vel 5**.
. Retire os pés dos cogumelos abrindo uma cavidade. Coloque-os num prato de forno, recheie com o preparado, polvilhe com o parmesão ralado, deite um fio de azeite e leve ao forno cerca de 20 minutos.

6 PAX

30 Seg

Lentilhas estufadas com cebola e tomate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1500 g água
150 g lentilhas verdes
1 cebola branca
1 dente de alho
30 g azeite
1 cebola roxa
1 lata de tomate em pedaços
Sumo de ½ limão
1 pitada de açúcar
Sal q.b.
1 c. chá de ervas aromáticas secas (manjericão, alecrim, etc.)

Preparação:

. Coloque as lentilhas de molho numa taça com 1000 g de água cerca de 3 horas.
. Escorra e coloque-as no cesto. Reserve.
. Coloque no copo a restante água, ½ colher de chá de sal, o cesto com as lentilhas e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 3**. Retire e reserve.
. No copo coloque a cebola branca, o alho, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida junte a cebola roxa cortada às rodelas, o tomate e refogue **5 Min/ Varoma/ ↺/ Vel ⊀**.
. Adicione as lentilhas, o sumo, o açúcar, o sal, as ervas, envolva com a espátula e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel ⊀**.
. Sirva com arroz integral e salada.

6 PAX

20 Min

Dica: **Pode guardar a água da cozedura das lentilhas para utilizar numa sopa.**

Iogurte de soja com coco
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g coco ralado seco
1000 g leite de soja s/ cálcio
80 g açúcar amarelo
1 iogurte de soja

Preparação:
. Coloque o coco ralado no copo e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione 500 g de leite e bata **2 Min/ Vel 9**.
. Junte o restante leite, o açúcar, o iogurte e programe **4 Min/ 50º/ Vel 4**.
. Terminado o tempo, abafe o copo da Bimby com uma manta polar ou saco térmico, cerca de 6 horas. A espessura do iogurte depende da forma como o abafa.

Dica: **Para desocupar a sua Bimby, assim que terminar a receita poderá colocar o iogurte em frascos previamente esterilizados e abafe bem com uma manta. Após 6 horas coloque os iogurtes no frigorífico.**

9 UN de 150 g

06 Min

Iogurte de soja com frutos silvestres
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
230 g frutos silvestres congelados
80 g açúcar amarelo
1000 g leite de soja s/ cálcio
20 g amido de milho
1 iogurte de soja

Preparação:
. Coloque no copo os frutos, o açúcar e triture **5 Seg/ Vel 6**.
. Programe **5 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Junte 500 g do leite, o amido de milho e programe **20 Seg/ Vel 7**. De seguida programe **5 Min/ 100º/ Vel 2**. Retire o copo da base e deixe arrefecer.
. Incorpore o restante leite, o iogurte e programe **4 Min/ 50º/ Vel 4**.
. Terminado o tempo, abafe o copo da Bimby com uma manta polar ou saco térmico, cerca de 6 horas. A espessura do iogurte depende da forma como o abafa.

8 UN de 150 g

14 Min

Menu de Fim-de-Semana

Arroz de tamboril

Dificuldade: Média

Ingredientes:

450 g lombo de tamboril, cortado aos cubos
Sal e pimenta q.b.
1 cebola média
2 dentes de alho
50 g pimento verde
50 g pimento vermelho
40 g azeite
250 g de tomate, em pedaços
250 g arroz agulha
50 g vinho branco
600 g água
Piri-piri q.b
20 g salsa picada

6 PAX

26 Min

Preparação:

. Tempere o lombo de tamboril com sal e pimenta. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, os pimentos, o azeite e pique **8 Seg/ Vel 4**.
. Refogue **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte o tomate e programe **5 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione o arroz, o vinho, a água, o piri-piri, o tamboril reservado, envolva com a espátula e programe **10 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Retire a tampa e com a ajuda da espátula, solte o arroz que está no fundo do copo. Rectifique os temperos e programe mais **8 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione a salsa, envolva com ajuda da espátula.
. Sirva de imediato.

Mousse de chocolate branco com hortelã

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g natas com 33% de gordura, frias
1 clara de ovo
10 folhas de hortelã, frescas
250 g chocolate branco p/ culinária

Preparação:

. Coloque no copo as natas, a clara de ovo, as folhas de hortelã e programe **1 Min/ Vel 5**. Retire e reserve no frigorífico.
. Com o copo limpo e seco coloque o chocolate partido aos pedaços e pulverize **5 Seg/ Vel 9**.
. De seguida programe **2 Min/ 60º/ Vel 1**.
. Numa taça envolva as natas batidas com o chocolate derretido. Coloque numas taças pequenas e leve ao frigorífico até ganhar consistência.

4 PAX

3 Min

Pão alentejano

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa de levedura:

50 g água
5 g fermento de padeiro fresco
90 g farinha Espiga, tipo 65

Ingredientes p/ o pão:

280 g água
1 c. chá de sal
500 g farinha Espiga, tipo 65

600 g

4 Min

Preparação da massa de levedura:

. Coloque no copo a água, o fermento e programe **1 Min/ 37º/ Vel 1**.
. Adicione a farinha e envolva **10 Seg/ Vel 3**. Retire e reserve num local morno até que dobre de volume.

Preparação do pão:

. Coloque no copo a água, o sal e programe **1,30 Min/ 37º/ Vel 1**. Junte a farinha, a massa de levedura reservada e amasse **2 Min/ Vel** . Retire e faça uma bola.
. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha, cubra com uma película aderente e reserve num local morno até que dobre de volume.
. Depois de dobrar de volume, guarde 150 g desta massa, que servirá para fazer outro pão.
. Com a restante massa, molde o pão em forma de bola, coloque-o novamente num tabuleiro polvilhado com farinha. Com a ajuda de uma faca faça um corte a meio da bola e deixe novamente dobrar o volume, num local morno.
. Noutro tabuleiro grande, ponha bastante água e coloque na base do forno. Pré-aqueça a 180ºC pois esta a humidade será necessária para deixar a côdea do pão mais crocante.
. Coloque o tabuleiro com a massa no forno cerca de 45 minutos.

Dica: **Se usar a farinha tipo 55, terá que acrescentar 20 a 30 g de farinha.**

Poderá guardar a massa levedada no frigorífico, se desejar fazer mais pão no dia seguinte, sem que para isso seja necessário fazer a massa de levedura.

Pode também congelar, e quando for necessário retire-a do congelador e deixe-a à temperatura ambiente de um dia para o outro.

O pão Alentejano faz-se com um pouco de massa lêveda.

Sopa de batata-doce

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
750 g batata doce, descascada e cortada em pedaços
800 g água
1 c. chá de sal
Fatias de pão Alentejano torrado

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1.**
. Junte a batata, a água, o sal e programe **20 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.
. Sirva com o pão torrado.

6 PAX

26 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel. 3,5,7.
É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.**

Dica: **Pode torrar o pão com um fio de azeite e polvilhado com alecrim.**

Empada de frango

Dificuldade: Média

Ingredientes:

500 g massa folhada feita na Bimby.
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
30 g bacon, em pedaços
12 coxas de frango, s/ peles, s/ ossos e cortadas em cubos
2 c. sopa de farinha, bem cheias
300 g cogumelos frescos, aos pedaços
1 caldo de galinha
50 g vinho branco
300 g água
Sal, pimenta e tomilho q.b.

Preparação:

. Faça a massa folhada conforme receita do livro Bimby base pág. 24. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Com ajuda da espátula baixe o que ficou na parede do copo, junte o bacon e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Passe o frango por farinha e junte-o ao refogado. Adicione os restantes ingredientes, envolva com a espátula e programe **20 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Coloque o preparado em taças individuais de ir ao forno.
. Pré-aqueça o forno a 220ºC.
. Molhe com água o rebordo das taças. Corte uma tira de massa folhada com 1 cm de largura e coloque-a sobre o rebordo da taça.
. Cubra a empada com a restante massa folhada e com a ajuda de um garfo, pressione o rebordo para colar. Leve ao forno até ficar dourada.
. Sirva com salada.

6 PAX

25 Min

Nota: **Pode fazer esta empada de frango num pyrex grande.**

Taça de fruta com creme inglês

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g leite
2 ovos médios
50 g açúcar
1 c. chá de açúcar baunilhado
15 g amido de milho
200 g framboesas frescas
200 g mirtilos frescos

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes excepto a fruta e programe **6 Min/ 90°/ Vel 4**.
. Retire de imediato para uma taça e deixe arrefecer.
. Numas taças altas, faça camadas alternadas com as frutas e o creme inglês.
. Sirva bem fresco.

6 PAX

6
Min

Dica: **Pode substituir por frutas a seu gosto. Use este creme para regar farófias.**

Massa com legumes e sésamo

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1500 g água
200 g massa chinesa c/ ovos
30 g azeite
2 dentes de alho
4 rodelas de pimento vermelho
150 g ervilha torta
50 g cogumelos laminados, frescos
100 g ervilhas congeladas
Uma pitada de sal
2 c. sopa de molho de soja
Sementes de sésamo q.b.

Preparação:

. Coloque no copo a água e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Numa taça grande, coloque a massa e cubra com água a ferver. Reserve.
. Deite no copo o azeite, os dentes de alho, as rodelas de pimento e pique **5 Seg/ Vel 4**.
. Adicione a ervilha torta, os cogumelos, as ervilhas, o sal e programe **8 Min/ Varoma/ ↺/ Vel ⟂**.
. Misture os legumes com a massa escorrida e regue com o molho de soja. Polvilhe com as sementes de sésamo.

6 PAX

18 Min

Dica: Guarde numas caixas térmicas no frigorífico.

Salada de arroz selvagem com molho cocktail

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o molho:

250 g óleo
2 ovos
2 c. chá de mostarda
1 c. sopa de whisky
Sal e pimenta q.b.
10 g vinagre ou sumo de ½ limão
40 g ketchup

Ingredientes p/ a salada:

450 g legumes congelados p/ saltear
800 g água
20 g sal
300 g arroz selvagem

6 PAX

21 Min

Preparação do molho:

. Numa taça pese o óleo e reserve.
. Coloque no copo os ovos, a mostarda, o whisky, os temperos, o vinagre e programe **10 Seg/ Vel 5**.
. De seguida, com a Bimby em funcionamento na **Vel 5**, e sem retirar o copo de medida, vá deitando o óleo sobre a tampa.
. Rectifique os temperos, adicione o ketchup e misture **5 Seg/ Vel 5**. Leve ao frigorífico até à hora de servir.

Preparação da salada:

. Coloque os legumes na Varoma, passe-os por água morna para tirar o excesso de gelo. Reserve.
. Coloque no copo a água, o sal, o cesto com o arroz, a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 3**. Retire e deixe arrefecer.
. Numa taça misture os legumes, o arroz e o molho. Sirva frio.

Nota: Se a maionese talhar, retire do copo. Coloque no copo um ovo e com a Bimby em funcionamento na Vel 5, verta a mistura talhada sobre a tampa, sem retirar o copo de medida. Só depois adicione o ketchup.

Bifes de peru recheados e arroz ao vapor

Dificuldade: Média

Receita do Cliente Daniel Fernandes

Ingredientes:
5 bifes de peru cortados finos
Sal, pimenta e alho em pó q.b.
Orégãos q.b.

Ingredientes p/ recheio dos bifes:
1 maçã
2 c. chá de canela em pó
15 g sultanas de uva branca
15 g sultanas de uva preta
15 g amêndoa
50 g bacon
10 g vinho do Porto
5 fatias de queijo

Ingredientes p/ o molho:
1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura média
30 g azeite
1 lata pequena de tomate pelado
100 g vinho branco
100 g água
Orégãos q.b.
Sal q.b.

Ingredientes p/ o arroz:
200 g arroz agulha
50 g ervilha congelada
400 g água
Um fio de azeite
1 c. chá de sal

Preparação dos Bifes:
. Cerca de 30 minutos antes comece por temperar os bifes com sal, pimenta, o alho e os orégãos. Reserve.

Preparação do recheio:
. Coloque no copo os ingredientes pela ordem indicada excepto as fatias de queijo e dê **6 golpes de Turbo**. Reserve.

Preparação do Molho:
. No copo coloque a cebola, o alho, a cenoura, o azeite, o tomate e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Aproveite e prepare os bifes. Coloque em cada bife uma fatia de queijo, e um pouco do recheio. Feche em forma de triângulo com a ajuda de um palito. Coloque-os no cesto e reserve.

Preparação do Arroz:
. Coloque na Varoma uma forma rectangular de alumínio com 21 cm de comprimento, 8 cm de largura e 8 cm altura com o arroz, as ervilhas, a água, um fio de azeite, tempere com sal, tape com uma folha de alumínio e reserve.
. No copo junte os restantes ingredientes para o molho, o cesto com os bifes, a Varoma com o arroz e programe **35 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. No final retire a Varoma e o cesto com os bifes. Reserve.
. Coloque o copo de medida e programe **15 Seg** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.
. Desenforme o arroz, sirva com os bifes e regue com o molho.

4 PAX

40 Min

Salada de legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a salada:
300 g cenouras, cortadas às rodelas
250 g brócolos
200 g rebentos de soja frescos
800 g água
2 ovos
180 g espigas de milho de conserva
Sal q.b.

Ingredientes p/ o molho:
20 g vinagre
20 g azeite
10 g óleo de sésamo
20 g mel
1 c. chá de sal
1 c. chá de orégãos

Preparação:
. Prepare a Varoma com as cenouras, os brócolos, os rebentos de soja, salpique com sal e reserve.
. Coloque no copo a água, o cesto com os ovos, a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 2**. Retire e reserve.
. Deite no copo todos os ingredientes para o molho e programe **1 Min/ 37º/ Vel 5**.
. Numa taça envolva os legumes com as espigas e regue com o molho.

6 PAX

21 Min

Dica: **Guarde no frigorífico em caixas térmicas.**

Beringela estufada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

2 c. sopa de amêndoa em palitos
1 cebola
2 dentes de alho
20 g salsa
30 g azeite
500 g beringelas, cortadas aos pedaços
75 g azeitonas verdes, s/ caroços
1 c. chá de alcaparras
10 g vinagre
1 c. chá de orégãos
5 tomates maduros, cortados aos pedaços
Sal q.b

Preparação:
. Numa frigideira anti-aderente toste levemente a amêndoa e reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, a salsa, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **3 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a beringela e programe **7 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione as azeitonas, as alcaparras, o vinagre, os orégãos e programe **5 Min/ Varoma/ ↺ / Vel 🥄**.
. Adicione o tomate, o sal e programe **8 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Polvilhe com a amêndoa tostada reservada.

6 PAX

23 Min

Nota: **Pode servir fria como uma entrada ou quente como um prato principal de baixas calorias.**

Biscoitos estaladiços

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g farinha Espiga, tipo 65
100 g açúcar
100 g margarina p/ culinária
1 c. chá de essência de baunilha
1 clara de ovo

aprox. 250 g

5 Min

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Pese a farinha e reserve.
. Deite no copo o açúcar e pulverize **10 Seg/ Vel 9**.
. Adicione a margarina, a essência de baunilha e bata **4 Min/ Vel 2 ½**.
. Programe **1 Min/ Vel 3 ½** e através do bocal da tampa deite pouco a pouco a clara ligeiramente batida com um garfo e logo de seguida a farinha.
. Coloque a massa num saco de pasteleiro e deixe repousar cerca de 10 minutos.
. Num tabuleiro untado ou forrado com papel vegetal, faça "tiras" de massa c/ 6 cm de comprimento, deixando um espaço entre elas de 5 cm.
. Leve ao forno cerca de 6-7 minutos ou até que fiquem douradas nas extremidades.

Nota: Se usar a farinha tipo 55, terá que acrescentar mais 20 g de farinha.

Dica: Com ajuda de uma espátula ou uma faca, retire os biscoitos ainda quentes.
Evite retirá-los depois de frios, pois podem quebrar-se.
Depois de arrefecerem, guarde num recipiente fechado para que se mantenham crocantes.

Doces Light com Açúcar RAR

Queques de muesli

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

140 g margarina p/ culinária
80 g açúcar **LIGHT RAR**
3 ovos
200 g farinha integral Branca de Neve
1 c. chá de fermento em pó p/ bolos
1 pitada de sal
50 g de muesli feito na Bimby

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
. Coloque no copo todos os ingredientes excepto o muesli e programe **1 Min/ Vel 3**.
. Adicione ao preparado 20 g de muesli e envolva com a espátula.
. Forre um tabuleiro de queques com formas de papel, e com ajuda de uma colher de sopa, encha cada forma com o preparado até meio. Polvilhe com o restante muesli e leve os queques ao forno cerca de 20 minutos.

12 UN

1
Min

Dica: Ao confecionar outras receitas, tenha em atenção que ao utilizar açúcar light RAR deverá faze-lo na seguinte proporção: 100 g açúcar = 50 g açúcar RAR light e assim sucessivamente.

Bolo mármore

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g margarina p/ culinária, à temperatura ambiente
150 g açúcar **LIGHT RAR**
1 saqueta de açúcar baunilhado
4 ovos médios
120 g leite
300 g farinha Espiga, tipo 55 s/ fermento
1 c. chá de fermento em pó p/ bolos
2 c. sopa de chocolate em pó

Preparação:

. Pré-aqueça o forno a 180º C.
. Deite no copo, a margarina, o açúcar LIGHT RAR, o açúcar baunilhado, os ovos, o leite e programe **1 Min/ Vel 6**.
. Junte a farinha, o fermento e envolva **15 Seg/ Vel 3**.
. Deite metade da massa numa forma previamente untada e enfarinhada.
. Junte o chocolate em pó à restante massa e envolva **15 Seg/ Vel 3**.
. Deite a massa de chocolate na forma, e com a ajuda da espátula faça movimentos em espiral para obter um efeito de mármore. Leve ao forno cerca de 40 minutos.

8 PAX

1.3
Min

Nota: Se usar a farinha tipo 65, terá que reduzir em 20 g de farinha.

Ao confecionar outras receitas, tenha em atenção que ao utilizar açúcar light RAR deverá faze-lo na seguinte proporção: 100 g açúcar = 50 g açúcar RAR light e assim sucessivamente.

Tarte de maçã

Dificuldade: Fácil

Receita do Agente Gonçalo Sousa Coutinho

RAR

Ingredientes p/ a massa:

180 g de farinha, tipo 65
80 g margarina p/ culinária
25 g açúcar **LIGHT RAR**
1 ovo médio
½ c. chá de fermento em pó p/ bolos
½ c. chá de sal

Ingredientes p/ o recheio:

750 g maçãs reinetas grandes
5 ovos médios
80 g açúcar LIGHT RAR
30 g vinho do Porto

6 PAX

25
Seg

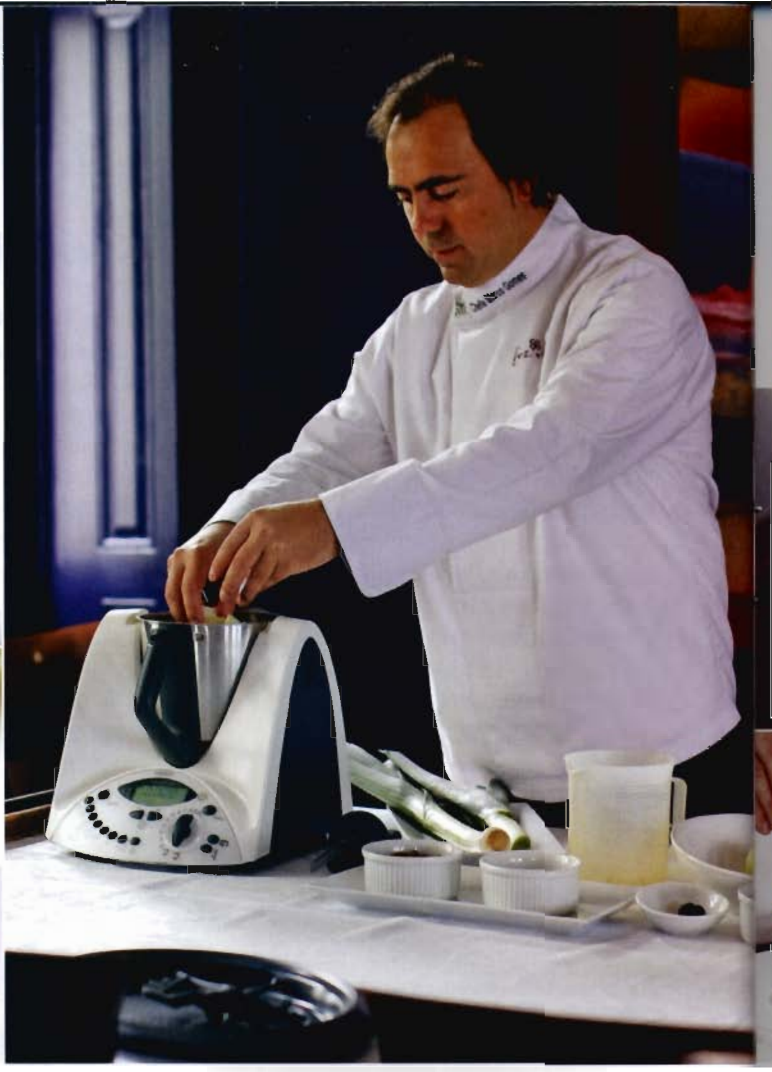
Nota: **Se usar a farinha tipo 65, terá que reduzir em 20 g de farinha.**

Ao confecionar outras receitas, tenha em atenção que ao utilizar açúcar light RAR deverá faze-lo na seguinte proporção: 100 g açúcar = 50 g açúcar RAR light e assim sucessivamente.

Dica: **Opcionalmente pode colocar nozes, sultanas e canela em pó.**

Preparação:

. Pré-aqueça o forno 180°C.
. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **15 Seg/ Vel 5**. Forre uma tarteira de fundo removível. Leve ao forno cerca de 15 minutos. Retire e deixe arrefecer.
. Descasque as maçãs, corte-as em quartos, de seguida lamine-as finamente e disponha na tarteira em círculos, 2 ou 3 camadas.
. Coloque no copo os ovos, o açúcar LIGHT RAR, o vinho do Porto e bata **10 Seg/ Vel 5**. Retire e regue uniforme-mente as maçãs.
. Leve ao forno cerca de 30 minutos, espete um palito no centro, se sair seco é porque está cozida.



"A Bimby está a tornar-se indispensável em todas as cozinhas"

Oriundo de Trás-os-Montes, Marco Gomes é o rosto e a alma do Foz Velha, no Porto. Talento e ingredientes de alta qualidade explicam o sucesso do restaurante, onde também há uma Bimby.

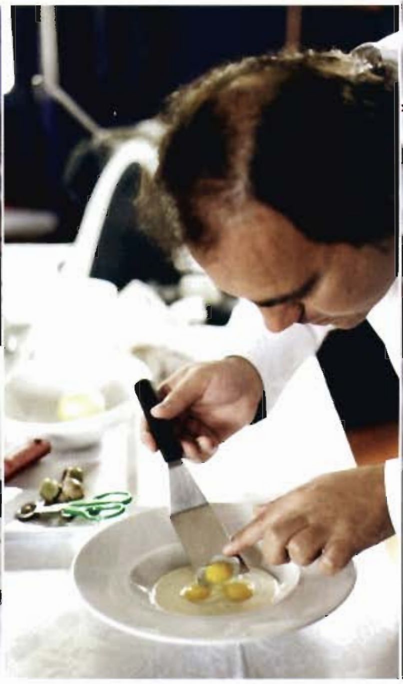
POR **JOANA G. GOMES** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Ainda andava de calções e jogava às escondidas nas ruas de Alfandega da Fé, em Trás-os-Montes, quando lhe nasceu o gosto pela cozinha. Primeiro pela cozinha da mãe, cozinheira profissional, que se exasperava com o pequeno Marco, quando este lhe bisbilhotava os tachos e as frigideiras. Curioso, também queria saber tudo sobre os temperos, os refogados e o mais que lhe passava diante dos olhos. E "como filho de peixe sabe nadar", foi sem surpresa que Marco Gomes acabou por se fazer à vida também na cozinha. Escola de hotelaria e vários restaurantes foram os primeiros passos. Hoje, já com mais de trinta anos, acrescentou ao nome o título de Chef e um trajecto profissional que já o levou à Escócia, Alemanha, Macau, Nova Iorque, Londres, Suécia e Brasil. Foi júri no 4º e 6º Festival Nacional de Doçaria Conventual e Tradicional de Vila Verde e participou da World Culinary Grand Prix, na Escócia, em 2005, e foi Medalha de Bronze, por duas vezes consecutivas, na Olympiade Der Köche, da Alemanha.

Foz Velha, no Porto, é o nome do restaurante onde encontramos o Chef Marco Gomes. Inaugurado em Fevereiro de 2003, é aqui que surpreende com a sua cozinha, "que assenta na cozinha moderna embora com fortes influências da cozinha tradicional portuguesa", explicou-nos. "A quem vier jantar aqui", continuou, "procuro apresentar uma variedade de sensações palativas em que as combinações de sabores e texturas são equilibradas nas quantidades, nos ingredientes e nas confecções".

Bons ingredientes e a Bimby são aspectos fundamentais na qualidade da cozinha de Marco Gomes. "Posso dizer que uma das minhas principais preocupações é encontrar e trabalhar com produtos de excelente qualidade, frescos e o mais naturais possível", disse-nos. "Procuro ir de encontro ao produtor, para que tenha a certeza de que os alimentos que cozinho e que depois vou colocar diante dos clientes sejam da mais elevada confiança", insistiu.

"Quando vi a Bimby pela primeira vez apercebi-me que estava perante um utensílio útil a qualquer cozinheiro. A Bimby veio ajudar a refinar a cozinha moderna"



"A Bimby é sem dúvida uma mais-valia na cozinha. Não substitui o cozinheiro mas pode funcionar como seu aliado. Normalmente, utilizo-a em molhos, para finalizar purés - deixando-os mais homogéneos - e acima de tudo preparações que necessitem de precisão nas temperaturas"

E sobre a Bimby, o Chef não poupa elogios. Além de a levar para todo o lado, ainda se lembra da primeira vez que a utilizou. "A sensação desse momento foi de alívio, pois percebi que estava diante de um utensílio útil para a ajuda do cozinheiro", recordou. Numa frase, Marco Gomes considera que "A Bimby veio ajudar a refinar a cozinha moderna".

Para um Chef de cozinha, que no seu restaurante gosta de proporcionar "novas experiências no contacto com os menus de degustação, assim como momentos únicos e inesquecíveis de prazer e descoberta", o crescente interesse dos portugueses na gastronomia e vinhos é uma boa notícia. Marco Gomes confirma este interesse, que se pode testemunhar, por exemplo, no aparecimento de novos restaurantes, na visibilidade pública de alguns chefs e no florescimento de dezenas de cursos de cozinha e de vinhos. "Penso que nunca é demais haver interesse nestas áreas, até porque somos um país com produtos de uma qualidade enorme e tudo que seja realizado para os promover é bem-vindo". A Bimby segue a par e passo com esta tendência e, como sabemos, é uma ajuda que está presente nas cozinhas dos mais famosos Chefs internacionais. Este facto, não surpreende Marco Gomes, que observou: "...a Bimby está a tornar-se indispensável em todas as cozinhas".

A Bimby participa no dia-a-dia de Marco Gomes, que a vê como uma ferramenta profissional. Não há, portanto, dia algum que o sinal sonoro da cozinha mais pequena do mundo não se junte ao normal frenesim da cozinha do Foz Velha. "A Bimby é sem dúvida uma mais-valia na cozinha. Não substitui o cozinheiro mas pode funcionar como seu aliado", garante o Chef que a utiliza em situações muito especificas. "Normalmente em molhos, para finalizar purés - deixando-os mais homogéneos - e acima de tudo preparações que necessitem de precisão nas temperaturas". Muitas destas preparações estão incluídas no menu do Foz Velha, pelo que não deve perder a oportunidade de as saborear. À qualidade dos pratos e da garrafeira, acrescente o passeio até à velha Foz do Porto, o ambiente num restaurante requintado, pintado em tons de vermelho, azul e lilás, com tectos altos, madeiras antigas e flores discretas. Sem dúvida, o sitio certo para um jantar acolhedor e romântico. O menu é fértil em sugestões que nos deixam água na boca, mas em jeito de sugestão, comece pelo classico: pão de milho com presunto e ovos de codorniz estrelados em azeite.

A receita do Chef
Marco Gomes

Creme de amêndoa com ovos de codorniz e trufa preta

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g cebola, cortada em quartos
200 g alho francês, só a parte branca cortada às rodelas
1 caldo de galinha
180 g amêndoa sem pele
Sal q.b.
1000 água
8 ovos de codorniz
2 trufas pretas

4 PAX

23 Min

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho francês, o caldo, a amêndoa, o sal, a água e programe **17 Min/ 100º/ Vel 2**.
. Entretanto prepare o tabuleiro da Varoma com uma folha de papel vegetal molhada e escorrida, parta os ovos e disponha-os sobre o mesmo. Reserve.
. Quando terminar programe mais **5 Min/ Varoma / Vel 2**, colocando primeiro a Varoma com os ovos.
. Retire a Varoma, coloque o copo de medida e programe **1 Min** e vá **progressivamente** até à **Vel 7**.
. Sirva a sopa com os ovos e a trufa raspada por cima.

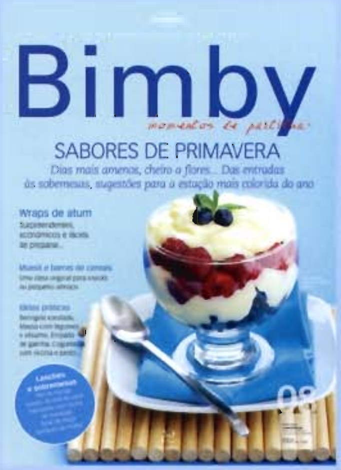
Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel. 3,5,7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar perigo de salpicos.

Em tempo de Primavera,
ponha mais sabor na sua vida...

Assine a revista Bimby, Momentos de Partilha
e comece a fazer uma alimentação mais equilibrada.

PARA ASSINAR OU RENOVAR
a sua assinatura:

Ligue para tel.: **21 922 60 20**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu Agente Bimby



A Vorwerk Portugal reserva-se o direito de não ter em stock números das revistas anteriores... por isso não deixe de assinar hoje mesmo.

Bimby, momentos de partilha · N.08 – Maio de 2009
RECEITAS

Pequeno-almoço
Barras de muesli crocante
Muesli
Queques de muesli

Entradas
Salada de legumes

Sopas
Sopa de batata-doce
Creme de amêndoa com ovos de codorniz e trufa preta

Peixe
Arroz de Tamboril
Wraps com recheio de atum

Carne
Bifes de peru recheados e arroz ao vapor
Empada de frango

Vegetariano
Beringela estufada
Cogumelos com ricotta e pesto
Iogurte de soja com coco
Iogurte de soja com frutos silvestres
Lentilhas com cebola e tomate
Salada de arroz selvagem com molho cocktail

Massas
Pão alentejano
Massa com legumes e sésamo

Sobremesas
Biscoitos estaladiços
Bolo mármore
Gelado de leite de coco
Mousse de chocolate branco com hortelã
Panacotta com molho de maracujá
Pão de manga
Taças de fruta com creme inglês
Tarte de maçã

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Conceito** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Impressão** SOCTIP, Sociedade Tipográfica,S.A. - Estrada Nacional n.º 10, Km 108,3 Porto Alto | **Tiragem** 15.500 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2009 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes